

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
10月13日 星期一	香炸猪排	80g大排1块	能量(kcal) 911.30 蛋白质(g) 57.80 脂肪(g) 25.7 碳水(g) 112.20
	红烩牛肉	牛前肉120g, 土豆40g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g	
	黄芽菜炒三丝	大白菜110g, 肉丝30g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	
	炒时蔬	时蔬120g	
	米饭	大米100g	
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨30g, 白萝卜30g	
10月14日 星期二	椰香咖喱鸡	鸡边腿150g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量(kcal) 1175.2 蛋白质(g) 59.60 脂肪(g) 52.80 碳水(g) 115.40
	红烧大肉	方肉150g	
	芹菜干丝肉丝	芹菜100g, 厚百叶5g, 肉丝30g	
	炒时蔬	时蔬120g	
	米饭	大米100g	
	油豆腐牛肉粉丝汤	牛前肉25g, 干粉丝10g, 小油豆腐5g, 咖喱粉0.5g	
10月15日 星期三	豆豉蒸鱼块	巴沙鱼130g, 豆豉0.6g	能量(kcal) 1110.30 蛋白质(g) 65.70 脂肪(g) 41.10 碳水(g) 119.4
	糖醋小排	小排150g	
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根30g, 咖喱粉0.5g	
	炒时蔬	时蔬120g	
	上海蛋炒饭	粟米20g, 鸡蛋50g, 胡萝卜10g, 大米100g	
	罗宋汤	红肠25g, 番茄20g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月16日 星期四	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	1138.60 66.9 49.0 107.5
	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g		
	黄瓜腐竹肉片	黄瓜90g, 腐竹5g, 肉片30g		
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米100g		
	西湖牛肉羹	牛肉糜25g, 鸡蛋35g, 鲜蘑菇10g, 鲜香菇5g		
10月17日 星期五	葱烤大排	100g大排1块, 香葱5g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	941.6 66.8 28.0 105.6
	孜然牛肉片	牛肉片100g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g		
	炒时蔬	时蔬120g		
	三丝炒面	绿豆芽60g, 鸡丝30g, 胡萝卜10g, 干面条70g		
	咖喱白菜鱼丸汤	大白菜50g, 鱼丸30g, 咖喱粉0.1g		
	加赠：酸奶	酸奶1盒		